

NOIX DE SAINT JACQUES A LA FLORENTINE

Vendredi 04 Mars 2022

Profitons des noix de saint jacques fraiches dont la pêche se termine bientôt , dans deux mois.

Noix de saint jacques à la florentine pour 2 personnes et 8 sp vert □-7 spl bleu□-4 spv violet□-4 psp□

*-240 g de noix de saint jacques * : 3 sp vert □- 0 spl bleu□- 0 spv violet□- 0 psp□*

-300 g d'épinards nature surgelés : 0 sp vert bleu violet □□□- 0 psp□*

-250 g de pommes de terre à purée : 6 sp vert □-6 sp bleu□-0 spv violet□- 0 psp□*

-2 clémentines : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet□□□-4 psp□

-10 g de beurre à 41% :2 sp vert bleu violet□□□-2 psp□

-50 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet□□□-1 psp□

-sel poivre blanc

Presser les clémentines et récupérer le jus.

Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux. Une fois cuites, les égoutter et les écraser en purée avec le lait chaud. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

Cuire à couvert les épinards surgelés dans une sauteuse avec 2 c à s d'eau. Assaisonner : sel poivre et rajouter 1 c à s de

crème à 4%. Garder au chaud.

Dans une poêle antiadhésive, fondre le beurre et saisir rapidement les noix de saint jacques recto verso, les assaisonner. Les retirer et les garder au chaud sous une feuille de papier d'aluminium.

Verser à la place la crème et le jus de clémentines et chauffer 2 minutes en mélangeant bien et remettre les noix de saint jacques dans la crème.

Déposer deux emporte-pièces sur deux assiettes et répartir dedans la purée et par-dessus les épinards. Verser la crème autour.

Ôter les emporte-pièces et déposer dans la crème les noix de saint jacques.

Servir chaud.



Vous pouvez remplacer la purée de pommes de terre par de la purée de patates douces si vous voulez un indice glycémique moyen. Comptez alors 10 sp vert -9 spl bleu-4 spv violet-4 psp*

Cette recette peut se faire avec des noix de saint jacques surgelées à décongeler dans du lait froid coupé d'eau.

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0 sp vert bleu violet-0 psp)-noix de saint jacques à la florentine (8 sp vert -7 spl bleu-4 spv violet-4 psp)-petit pot crémeux au chocolat (3 sp vert bleu violet-3 psp -recette du 19 11 2017).Total : 11 sp vert-10 spl bleu-7 spv violet-7 psp

Recalculez bien vos perso points psp suivant vos préférences alimentaires.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés